

Et rom hvor kroppen kan tre fram gjennom ulike uttrykk. Refleksjoner etter en pilotstudie om overvekt, kvinner og magedans

Trude Jægtvik, Kari Kvigne og Per Kristian Roghell

Trude Jægtvik, førstelektor, Nord universitet, Sandnessjøen, trude.jagtvik@nord.no

Kari Kvigne, professor, Nord universitet, Sandnessjøen og Høgskolen i Hedmark, Elverum

Per Kristian Roghell, førstelektor, Nord universitet, Sandnessjøen

Abstract

A space where the body can emerge through various expressions. Reflections around a pilot study on overweight, women and belly dancing

This article is based on the implementation of, and reflections on the experiences from a pilot study in belly dancing for obese women, as well as interviews with participants in connection with the course. The study had a qualitative approach. The movements in belly dance invites into a concentration towards the body along with others. This started processes on several levels. Acknowledgment of vulnerability seemed to be a strength, and an important basis for the women's development. Academic communities internationally call for new approaches and methods in relation to obesity. It is naturally to look at the body and movement in relation to health. If we however are going to create a space where the body can emerge through different expressions, is it then necessary to focus on health? Can the term health block a new insight? Maybe we also should concentrate more on attention to the body and its expressions?

Keywork/Nøkkelord

obesity; overweight; health promotion; dance; belly dance; movement; body expressions

fedme; overvekt; forebyggende helsearbeid; dans; magedans; bevegelse; kroppsuttrykk

Referee*

<http://dx.doi.org/10.7557/14.4055>



© 2016 The author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly credited.

Innledning

Det var 10 spente damer som møtte opp til kursstart i magedans. De fikk et sjal til å knytte rundt hoftene. Dette var viktig fordi vi skulle "kjenne" hoftene våre hele tiden. Deltakerne plasserte seg spredt i rommet. Mange stilte seg langt bak, noe som ble anerkjent. Det var ikke ønskelig å tvinge fram synlighet. Vi øvde på å løfte haken, dra skuldrene litt bak, rette oss godt opp, og å fokusere på magen uten å dra magen inn. På den måten ga vi oss selv mulighet til å dra pusten godt inn og ut. Vi øvde så på noen grunnleggende magedansøvelser. Jeg fornemmet at stemninga ble mindre spent etter hvert (TJ, instruktør på kurset).

Artikkelen baserer seg på gjennomføringen av, og refleksjoner over erfaringer fra en pilotstudie med magedans for overvektige kvinner. Studien besto av et fem måneders magedanskurs hvor 10 kvinner deltok, og planen var to intervjuer med hver av dem: Et intervju ved kursets start, og et ved kursets slutt. Det ble gjennomført 18 individuelle intervjuer. Materialet ble analysert ut fra fenomenologisk-hermeneutisk metode, inspirert av Lindseth & Norberg (2004).

Hensikten med studien var å få belyst kvinnenenes erfaringer og opplevelser med å være i bevegelse, og hvordan de opplevde sin egen kropp i denne prosessen. Forskningsspørsmålene var: Hvordan opplever overvektige kvinner å være i bevegelse med magedans? Hva forteller kroppen gjennom en slik prosess?

Overvekt og fedme defineres som et helseproblem, og gir økt risiko for en rekke sykdommer (Helsedirektoratet 2011). Rådene som gis handler om å endre kosthold, samt å være i mer fysisk aktivitet. Fagmiljøer både nasjonalt og internasjonalt etterlyser nye tilnærminger og metoder i forhold til overvekt (Helsedirektoratet 2011, Roberto m fl 2015, Kleinert og Horton 2015, Bombak 2014, Engelsrud og Rugseth 2013). Kleinert og Horton (2015) sier i *The Lancet* at framgangen i det forskningsbaserte arbeidet om overvekt og fedme har vært svært liten, selv om dette er en av de viktigste utfordringer vi står overfor i det moderne samfunnet. De konkluderer med at vi trenger «rethinking and reframing obesity».

I artikkelen brukes betegnelsen «jeg» i noen sammenhenger. Det vises da til førsteforfatter (TJ) som har vært instruktør på magedanskurset og gjennomført intervjuene. Når det gjelder informantene, så omtales de med fiktive navn i denne presentasjonen.

Teoretisk tilnærming

Bevegelse eller trening?

Hva betyr trening og hva betyr det å være i bevegelse? En vanlig definisjon på trening er: «Fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentas, og har som mål å bedre eller vedlikeholde fysisk form» (Sosial og helsedirektoratet 2000).

Fokuset er å øke muskelstyrke, forbedre utholdenhet og hurtighet. Trening kan være et anvendelig og meningsfylt begrep for de som liker og lever opp til denne aktiviteten. En studie viser imidlertid at trening kan gjøre overvektige mer stresset, og stresset gjør det vanskelig å gå ned i vekt (Foss 2014).

Bevegelse kan forstås inn i et fenomenologisk perspektiv, og omfatter noe mer grunnleggende og eksistensielt for mennesket. Sanseerfaringene i forhold til oss selv om omverdenen er sentrale; vi mottar inntrykk og opplever både oss selv og omgivelsene. Sansing og bevegelse er knyttet sammen i et gjensidig forhold (Moe 2009). Kroppen er ikke bare et objekt i verden, men det er i kroppen verden trer fram for oss og er meningsfortolkende og meningsbærende. Kroppen er i en konstant dialog med omverdenen (Merleau-Ponty 1994, Løgstrup 2000). I dette prosjektet brukes bevegelse i en slik forståelse. Bevegelse kan knyttes opp mot mening: «Meningen blir til *når* du søker den, i den meningssøkende bevegelsen.» (Sveen 1997:103). Det at mennesket søker meningen, betyr ikke alltid at vi finner den.

Butler (1999) fokuserer ikke direkte på bevegelse, men har noen perspektiver om kjønn og kroppsuttrykk som er relevante i denne sammenheng. Hun forstår kjønn, og konstruksjonen av kjønn som en sosial praksis. Dette i motsetning til et annet perspektiv som fokuserer på ren biologi. Det innebærer at den opplevelsen vi har av oss selv også er påvirket av samspillet med andre mennesker i ulike kontekster. Vi kan altså si at kjønn er en del av våre kroppslige uttrykk. Hvordan den enkelte kvinne uttrykker og opplever dette vil variere.

Hvorfor magedans?

I prosjektet var magedans valgt som uttrykk for bevegelse. Bakgrunnen for dette valget var sammensatt. De før-kulturelle fenomener (Martinsen 2012) er av grunnleggende felles betydning, uansett kultur og bakgrunn. Likevel spiller også kulturen inn, og kroppen uttrykker seg gjennom ulike historiske og kulturelle betingelser. Hvordan man betrakter «den overvektige» og store kroppen varierer også i ulike kulturer. Å være overvektig i det norske samfunnet kan være vanskelig. Dette kommer blant annet til uttrykk gjennom språkbruk som «et lass av fett», «dopet på mat» osv. (Groven, Engelsrud og Rugseth 2012). Magedans kommer fra helt andre kulturer og tradisjoner enn den norske. Sarp (2007) hevder at det i magedansens historie og tradisjon ligger en aksept av den store kroppen. Hun skriver:

«Det kropsideal, som vi ligger under for her i Vesten, mister sin autoritet overfor et helt annet frodigt kropsideal. (...) Først og fremst lyder kravet: Kom som du er! Åh, hvor det er dog befriende. (...) Her i Vesten forbinder man ellers fedme med sociale problemer og mangel på selvkontrol. Men mavedansens kropsideal er stik modsat» (Sarp 2007:9).

I tillegg er kvinnelighet og estetikk sentralt i magedans, noe som er viktig for mange kvinner, uansett kroppsfasong. Sarp (2007) sier:

«Mavedansen er skabt til frodige kroppe. Dens bevægelser kommer meget bedre til sin ret, hvis danserinden har store brede hofter og lidt ekstra flæsk på sidebenene. (...) For en lille gruppe af såkaldt overvægtige kvinder tilbyder mavedansen sig som et frirum fra slanketyranniet. Dansen kan hjælpe dem med at finde accept af deres egen krop og få dem til at holde af den, sådan som den er» (Sarp 2007:9).

I magedans er oppmerksomheten rettet mot at kroppen skal ha et uttrykk og vise fram estetiske bevegelser. Kroppen skal altså ikke "trenes". I begrunnelse for valget av magedans som bevegelse vil vi anføre følgende:

I dansen er fokus rettet mot mage og hofter. Dette er en del av kroppen som mange overvektige prøver å skjule (Jægtvik 2015). I magedans må man forholde seg aktivt til denne delen av kroppen gjennom bevegelsene.

Dansen uttrykker følelser som glede, sorg, melankoli, det undrende og mystiske. Sensualitet er også en del av magedansens uttrykk. Den enkelte må finne fram til sine egne opplevelser og sitt eget uttrykk.

Grunntrinnene er rolige, god tid er viktig. Det er ikke en kamp mot kroppen og tiden, men heller en kroppslig dialog. På et nettsted om dans beskriver en kvinne hvordan hun opplever magedans som en slags «fordypning», og at hun beveger seg fritt ut fra et grunnlag som bygges opp innenfra: «Vi har en uendelighet av tid, vi trenger ikke skynde oss mot et mål, man slipper til pusten, åpner opp og det skjer prosesser» (Kjeverud, 2014).

Lindseth (2011) sier at i samtalen og refleksjonen kan fordringen være tålmodighet, og kanskje la ting være uklart. Slike bevegelser må altså ikke være for hurtige. Vi tenker at det samme gjelder kroppen og bevegelse i dansen; tid, sakte bevegelser, tålmodighet og oppmerksomhet kan hjelpe oss til å være søkende og finne rom til refleksjon. En av deltakerne i studien uttrykte:

«Men, jeg merker det, at det er liksom: Har vært her, kommer hjem, så er man rolig. Jeg klarer å roe ned og stresse ned. Har vært litt i bevegelse og... disse to dagene i uken, det er helt ypperlig» (Vera).

Fenomenologisk kroppsforståelse

Merleau-Pontys (1994) tenkning om kropp bryter med den dualistiske tenkningen om kropp og sjel. Han utvikler en forståelse hvor kroppen utgjør en helhet og er utgangspunktet for all opplevelse og erfaring. Merleau-Ponty (1994) sier at kroppen erfarer, den er i konstant og levende interaksjon med verden. Bevegelse er en eksistensiell dimensjon. Å bevege seg er å uttrykke seg, det er en intensjon, og kroppen er i konstant samspill med omgivelsene. Engelsrud

(2005) viser til Merleau-Ponty som mener at å uttrykke seg språklig er en forlengelse av de erfaringer vi gjør oss når vi beveger oss. Kroppene våre leser hverandre, uten bokstaver eller ord, og inntrykkene formidles som en kroppslig holdning. Vi er delaktige med kroppene våre før vi setter ord på våre opplevelser. Dette gjør oss alle sårbare og utsatte (Lindseth 2011). Mennesket er altså i en vedvarende bevegelse mellom å sanse og forstå (Martinsen 2012, Kjær 2012). Det innebærer en aktelse for kroppens sårbarhet, og for hvordan vi er involvert og innvevd med våre kropper og bevegelser (Martinsen 2012).

Helse

Gadamer (2003) står i en fenomenologisk-hermeneutisk tradisjon. Han var opptatt av helse som et gåtefullt fenomen, og at det ikke er noe som lar seg måle. Helse er der som en velvære. Det er en tilstand av indre balanse i flyt med livets rytme, og i sammenheng med omgivelse og natur, som en tilhørighet i verden. Helsen holdes skjult til daglig, vi merker den ikke. Han mente at helsens harmoni viser seg ved at mennesket ikke merker den, slik som man for eksempel gjør ved smerte eller sykdom. Når vi opplever uhelse, blir vi opptatt av helsen. Gadamer oppfattet det motsatte av god helse som en forstyrrelse av velvære (Gadamer 2003: s 20-24).

Metode

Studiens hensikt og innhold har betydning for valg av metode (Malterud 2011). Denne studien baserte seg på en praktisk del med kurs i magedans, hvor jeg var instruktør. Siden hensikten med studien var å gå i dybden på deltakernes opplevelser og livsverden, var fenomenologisk-hermeneutisk metode en naturlig tilnærming. Danseinstruktør (TJ) inngikk som deltagende observatør og gjennomførte intervjuer/samtaler med deltakerne.

Kvalitativ metode

Fenomenologi som kvalitativ metodisk tilnærming brukes for å studere den enkeltes livsverden, ut fra informantenes egne ståsted og perspektiver. Det vil si den menneskelige erfaring ut fra menneskets egen forståelse og tolkning. Den vanligste formen for datainnsamling i en slik sammenheng er intervjuer og narrativer.

Hermeneutikk er fortolkningen av fenomenene som deltakerne beskriver, og står for tolkning av tekst. Det er viktig å forstå fenomenene inn i en sammenheng, konteksten de forekommer i og ut fra historien. Det blir altså et vekselspill og forening mellom delene og helheten; den hermeneutiske sirkel (Christoffersen 2015: s 53 – 55).

Datamaterialet i denne studien er hentet fra observasjoner av deltakernes kroppsuttrykk under magedansen, og fra hvordan de beskrev deres erfaringer i intervjuene.

Rekruttering og gjennomføring

Kurset ble annonsert to ganger i lokalavisen. Alderen på kvinnene varierte fra slutten av 20-åra til i 60-åra. Noen hadde småbarn, andre ingen barn, mens noen igjen var bestemødre.

I den praktiske delen (magedanskurset) hadde vi øving 2 ganger i uka à 1 time, til sammen 32 timer magedans. Kurset varte i fem måneder. Ved oppstart fikk alle tilbud om å delta på et forskningsprosjekt knyttet opp mot magedanskurset. Det var 10 damer som deltok på forskningsdelen. Kurset var gratis for alle deltakerne, og alle fikk låne magedansbelter (chiffong, uten paljetter). Her følger en kort beskrivelse av opplegget og gjennomføringen av kurset:

På øvingene utover i kurset startet vi alltid med den samme oppvarmingen, mens resten av øvingene og teknikkene varierte. I gjennomføringen la jeg vekt på å være fokusert og rolig. Da vi øvde teknikk tok jeg utgangspunkt i en metode, hvor dansen ble delt opp i sine minste bestanddeler for å kunne gjøre det mest mulig forståelig for deltakerne. Jeg demonstrerte øvelsene, og brukte samtidig mye talespråk for å forklare. Jeg ser på det å lære magedans som en prosess, og folk må selv prøve seg fram og bli mykere i kroppen etter hvert. Om man tar sirklene runde eller ovale har ikke så stor betydning i begynnelsen, poenget er å være i en bevegelse. Jeg repeterte teknikkene gjennom hele kurset. Naturlig nok ble gjennomgangen litt raskere mot slutten av kurset. Dette blant annet for å finne en balanse mellom kroppsopplevelse og kroppsbeherskelse. Mot slutten av kurset ble det øvd inn en koreografi, her var det mye latter og god stemning (TJ).

Ved å være instruktør på kurset, var jeg både deltaker og observatør. Det ble gjort notater underveis. Meningen var å skrive ned observasjonene etter hver øving, men av ulike grunner ble det ikke rom til det. Generelt opplevde jeg gruppen som oppmerksom og positiv til å danse magedans. Stemningen var i hovedsak god. De lo av seg selv, ikke av andre deltakere. Etter hvert som vi fikk øvd inn noen grunnleggende teknikker fornemmet jeg at stemninga ble mindre spent, og kunne ikke observere noe uttalt ubehag. Noen var mer stive i kroppen enn andre, men stort sett opplevde jeg at deltakerne ble mykere og tryggere i bevegelsene.

Intervjuene ble gjennomført på et lånt kontor ved treningslokalet, før eller etter en kurstime i magedans. Planen var å ha et intervju i forbindelse med oppstart av kurset, og et ved avslutning av kurset. Av ulike grunner ble det slik at jeg hadde en samtale med noen (enten i starten eller ved slutten), og to samtaler med andre. To av intervjuene ble av praktiske grunner gjennomført noen uker etter kursslutt; det ene hjemme hos en deltaker og det andre på vedkommendes arbeidsplass.

Under intervjuene ble følgende tematisert: Om tidligere erfaringer med bevegelse, opplevelse av kropp i ulike kontekster, hvordan det oppleves å være

på et eget kurs for overvektige, og opplevelser med å lære magedans. Det ble lagt vekt på at deltakerne skulle snakke mest mulig fritt om sine opplevelser. Lengden på intervjuene var ulike, fra ½ time til 2 timer. Intervjuene viste at observasjonene underveis i kurset samsvarte med det informantene fortalte.

Analyse

Ut fra studiens hensikt ble en analysemetode inspirert av Lindseth & Norberg (2004) brukt. Det er en fenomenologisk-hermeneutisk metode for å forske på levde erfaringer hvor det er tatt utgangspunkt i en modell fra den franske filosofen Ricoeur. Lindseth & Norbergs (2004) metode er bygd opp over en tre stegs-analyse: Naiv lesning, strukturanalyse og dybdefortolkning.

Hvilke fenomener kom til uttrykk? Hva traff oss? Etter den naive lesingen hadde vi et inntrykk av at sårbarhet, konsentrasjon, god tid og tilstedeværelse var viktig for deltakerne, og at de virket oppriktig engasjerte. I tillegg ble magedans omtalt i et positivt lys, «det var morsomt, annerledes og gav energi». Stemningen på kurskveldene hadde også betydning, og det var viktig at det var lov å være stor og ha noen vondter her og der i kroppen. Det virket som om de trengte et rom hvor kroppene deres var akseptert som de var. I dette rommet kunne de uansett være i bevegelse. Samtidig ville de noe, de ville lære noe nytt og ville lære seg trinn og bevegelser i magedans. Kroppen ble synlig for dem selv og andre, og deltakerne knyttet ulike opplevelser til dette.

Neste trinn i arbeidet med intervjuene var den strukturelle analysen. Noen temaer som utkrystalliserte seg var: Å være sårbar, å være ekkel, å få kontakt med seg selv (med egen kropp og følelser). Andre temaer var betydningen av estetikk og estetiske bevegelser, om å være synlig, og betydning av tiden – med et opplegg som ikke var preget av stress og høgt tempo. Vi gikk så tilbake til helhetsinntrykket fra den naive lesingen for å finne mere ut om retningen og fokus, og fant ut at det i stor grad dreide om kroppen: Å være i kroppen og ulike kroppsuttrykk.

I siste steget av analysen, skal en gjøre en dybdefortolkning ved hjelp av teori, som også skal gi en helhetlig forståelse av materialet (Lindseth & Norberg 2004). Dybdefortolkningen viste at i magedansen inviteres en inn i en konsentrasjon om kroppen sammen med andre, noe vi vil utdype i det følgende under avsnittene «Bevegelse og sårbarhet» og «Å lytte til det kroppen forteller».

Refleksjoner

Vi vil i dette avsnittet reflektere over de erfaringene som kom fram gjennom analyser av intervjuene og observasjonene. Det var også erfaringer som gjorde inntrykk på meg som observatør og intervjuer, og som ble tydeliggjort gjennom analysene. Lindseth (2004) argumenterer for betydningen av refleksjoner over egne livserfaringer som en kilde til faglig innsikt. Jeg kommer heller ikke

utenom min egen for-forståelse og sårbarhet, og vil si noe om dette i et eget avsnitt.

Bevegelse og sårbarhet

Sårbarheten er et grunnvilkår ved å være menneske (Løgstrup 2000). Sårbarheten viser at vi er både skrøpelige og feilbarlige. Vi er sårbare når vi våger oss fram og utleverer oss. Noe grunnleggende ved sårbarheten er at man i sin egen åpenhet også har en åpenhet for den andre. Det innebærer en aktelse for kroppens sårbarhet, hvordan vi er involvert og innvevd med våre kropper og bevegelser (Martinsen 2012). Vi er altså utlevert til hverandre, i en sårbar delaktighet og avhengighet. I ulike faser av livet er vi mer sårbare enn i andre faser, for eksempel hvis vi er syke eller redde. Å være overvektig innebærer at man er utenfor normer med hensyn til vekt og utseende. Dette kan bidra til skam, skyld og dårlig samvittighet (Rugseth 2011). Det kan ha konsekvenser for livskvalitet og velvære, og bidra til dårlig selvbilde, skamfølelse og økt krenkbarhet (Bjorge m fl 2012). Slike opplevelser kan være vanskelige og såre for mange, det kan lett bli et slags stigma. Hvilken betydning kan det ha å erkjenne denne sårbarheten, og er det nødvendig?

En av deltakerne i studien forteller:

”I sang og dans er du deg selv, det er din kropp og din stemme, så det blir mye mer direkte, nakent og åpent, utfordrende (...). Jeg tenker at du må tørre å være litt mer naken og sårbar skal du videre ut i det her” (Anne).

I magedans blir kroppen godt synlig. Magedansbeltet både dekker og framhever hofter og mage. Anne framstår som sansende, og leter for å finne noe. Hun formulerer noe hun har sanset i bevegelsen. Sårbarheten hun tilkjennegir framstår ikke som negativ eller patologisk. Men kanskje heller som noe undrende og søkende? Kan det forstås slik at man må tilkjennegi sin egen sårbarhet for seg selv for å komme videre i sine egne emosjonelle prosesser? «Om det kroppslige liv er et kultivert og iscenesatt spill, er spillet over når sykdom, smerte eller svakhet innhenter oss» (Sveen 1997:124) I dette kan det ligge en form for åpenhet eller som Anne sier det: «(...) direkte, nakent og åpent». Bevisstheten er i hennes beskrivelser rettet direkte mot hennes egen kropp og opplevelser, og hun sier noe om at hun er seg selv i dette. Kan det være slik at det å erkjenne kroppen akkurat slik som den er, kan skape en åpning for å gå inn i bevegelsen? Kroppen må få anledning til å ta sine egne erfaringer på alvor (Roghell 1998). Det å ikke forholde seg til kroppens erfaringer, men derimot prøve å skjule den, ikke se på den, kan i et slikt perspektiv være noe som skaper en distanse til egen kropp. Det kan selvsagt også være en form for beskyttelse. For å komme seg videre i egne prosesser må man våge å være synlig, både for seg selv og andre. Bevegelsene, fokuset på kropp i magedansen, kan i

et slikt perspektiv hjelpe den enkelte til å åpne opp for å ta sine egne livserfaringer på alvor, og ta det med videre i sin egen prosess på en positiv måte.

Kroppen er både subjektiv og relasjonell (Engelsrud 2005). Anne er i en avhengig gjensidighet med omgivelsene og de andre deltakerne, noe hun også sanser. Annes perspektiv på seg selv kan altså være sammenvevd med hvordan de andre opplever hennes uttrykk. I et slikt perspektiv erfarer Anne sin egen kropp, samtidig som hun erfarer andre. Anne påpeker at man må tørre å bli sett, så idet hun selv tør å bli sett, blir hun sett både av seg selv og andre. Hun fokuserer ikke på sin overvekt, men på sin sårbarhet. Det virker ikke som om hun er redd eller vil unngå denne nakenheten. Heller at hun opplever det å tre fram som noe som er bra for henne, og hun er klar for det. Det handler om å være god nok som man er (Engelsrud 2005).

Anne forteller videre:

«Jeg syns det er vakre bevegelser og fin musikk. Det er det som appellerer. Og samtidig det der, når ryggraden har fått psykisk knekk, så blir det en måte å reise kjærringa på.»

Det å våge å se på seg selv med et ærlig blikk kan være et uttrykk for en type selvinnsikt. Kan man snu erkjennelsen om sårbarhet til en styrke, en mulighet til å komme videre? Eller er det slik at sårbarhet forbindes med noe uønsket, en type svakhet som vi må forebygge eller behandle? I så fall kan man spørre seg om det å være usårbar er et slags ideal? Dette kan vi se i sammenheng med samfunnet vi lever i, og med idealer og holdninger som påvirker oss. Vi er innvevd og lever i en sammenheng i samfunnet. Dette kan vi også se på som en forsvarsløshet, noe vi ikke kan unngå. Vi blir alle påvirket på ulike vis.

Deltakerne i studien fikk prøve seg fram i bevegelsene. Noe av bakgrunnen for dette var at de skulle finne fram til sitt eget uttrykk i magedansen. Som Anne sier: *“I sang og dans er du deg selv, det er din kropp og din stemme.”* Det å finne sitt eget uttrykk og på den måten våge å la egen kropp bli synlig, kan i seg selv være veldig sårbart. Den enkelte må finne fram til sitt eget uttrykk i dansen, som inngår i en helhet med kroppen. Kurset kan ut fra dette ikke legge opp til trening, for å få opp pulsen eller blodsmak i munnen. Det kan føre til en for streng disiplinering, og medføre en tillukking som gjør at man ikke åpner opp for sin egen opplevelse.

En av deltakerne i studien sa:

«Å lee så mye på kroppen, for det er jo noe med dette at, er man stor så skal man jo gjemme kroppen, den skal jo ikke vises, man skal jo ikke røre på den. Ikke skal det disse, ikke skal det bule ut og alt» (Ida).

Ved å være i en form for disiplinerings, kan man komme i en situasjon hvor kroppen behandles mer generelt og magedansteknikk og metoder blir hovedfokus. Steinsvik (2008) skriver i sin Phd-avhandling at det er viktig å ha en balanse som får fram at den enkelte persons kroppserfaring blir noe mer enn selve teknikken. Dette blir en balansekunst «mellom å være og å gjøre, mellom å utfordre og selv bli utfordret, mellom å handle og reflektere over handling (...)» (Steinsvik 2008:197).

Å lytte til det kroppen forteller

En av deltakerne i studien sa:

”Det føles jo både fysisk og psykisk, og det er jo dette med at følelsene sitter i magen, og samtidig som magen aldri har kommet i form etter fødslene, tenkte jeg: akkurat der jeg må jobbe. (...) og magen må få kontakt med magen igjen” (Siri).

Hun forteller om sin opplevelse og kanskje også sin egen prosess gjennom magedanskurset. Hva innebærer det at «magen må få kontakt med magen igjen»? «Den levde kroppen» er sentral hos Merleau-Ponty (1994), som sier at kroppen erfarer, den er i konstant og levende interaksjon med verden. Bevegelse er en eksistensiell dimensjon. Bevegelsene er intensjonale, og kroppen er i konstant samspill med omgivelsene. Derfor er hele kroppsuttrykket så sentralt. Bevegelsen styrker subjektssiden og hjelper personen til å få kontakt med seg selv (Moe 2009). Var det bevegelsen som styrket Siris subjektsside til en kontakt med noe hos seg selv? Først sier hun noe om at følelsene sitter i magen. Sier hun egentlig noe om at hun får kontakt med sine egne følelser? Kan det være slik at magedansen fører fram til en oppmerksomhet mot seg selv, et nærvær og en ny kontakt med seg selv og egen kropp?

Ifølge Merleau-Ponty (1994) blir meningen til i kroppen, gjennom det menneskelige samspillet. Mennesket møter verden gjennom sin kropp, og ikke via noe «indre» som virker på oss. Det finnes ikke noen kropp uten sjel. Kroppen er en samlende dimensjon, den er alltid subjekt samtidig som den er objekt. Kroppen er meg, og det er i kroppen meningen blir til (Merleau-Ponty 1994). Young (1990) sier at kvinnen lever i sin kropp som subjekt og objekt på samme tid. Er det dette som skjer med Siri? Hun både opplever kroppen ved at «magen må få kontakt med magen», samtidig som hun ser på seg selv med en observatørs blikk når hun sier «akkurat der må jeg jobbe». Denne samtidige oppmerksomheten kan være åpnende, men også være med på å gjøre bevegelsene usikre, og på den måten skape motstand.

Imidlertid: Refleksjonene og samtalene om disse opplevelsene hadde vi i etterkant av bevegelsene. «Tiden må ha rom», sier Martinsen (2012:24). Mennesket kan altså være «oppslukt» i øyeblikket og først i ettertid gjennom

ettertanken bli oppmerksom på seg selv i en mer reflekterende form. Men vi kan likevel alltid reflektere rundt hvorvidt det er egne eller andres forventninger. En av deltakerne i studien sa:

«Nå når vi begynner å bli litt mer kjent og alle sammen tør å slippe seg litt mer løs, så merker jeg veldig på meg selv i forhold til de første gangene, at nå, nå kan jeg godt stå å rotere med hoftene uten at det gjør meg noen ting. Til å begynne med så var det litt sånn, denne her sperren, og..... altså..... vi er ikke vant med det. (...).»

Det var ei sperre hos meg altså, sant, for det er ikke sånne bevegelser man er vant med å gjøre, og man tenker vel sånn at mye erotiske bevegelser, og det ble litt.... åhh... skummelt, det er ikke noe man er vant med. Ikke jeg» (Lisa).

En slik sperre kan redusere kroppens oppmerksomhet og sansingen til kvinnen, slik at hun ikke kan tillate seg å være fullstendig tilstede i bevegelsen. Samtidig kan det være interessant å undres på om man kan betrakte kvinners avgrensede bevegelser som uttrykk for noe annet enn begrensninger? Kan det heller sees på som et uttrykk for fokus og konsentrasjon og at kroppen samler seg inn mot seg selv? Når kvinner er gravide er det en periode av livet hvor oppmerksomheten og konsentrasjonen rettes mot kroppen og barnet. I magedansen inviteres vi også inn i en konsentrasjon mot kroppen sammen med andre. Dette er kanskje noe som bryter med kulturen i vårt moderne samfunn hvor vi skal være effektive, og gode på å gjøre mange ting samtidig? Det betyr ikke at dette er erfaringer som nødvendigvis kan standardiseres, men at kroppen inngår i en meningsverden som er unik akkurat i denne konteksten (Steinsvik 2008:187).

Kroppen kan formidle følelser og historier, og i en studie (Eli og Kay 2015) forteller deltakerne at de gjennom dansen kunne formidle erfaringer og følelser som ellers ville forblitt usagt. Gjennom disse erfaringene kunne deltakerne formulere sine erfaringer verbalt, basert på de allerede erfarte kroppslige uttrykk (Eli og Kay 2015). Siri sier ovenfor at «akkurat der må jeg jobbe». Når hun sier at magen får kontakt med magen, så kan det være sine egne følelser og erfaringer hun må ta på alvor. Å være i bevegelse setter altså i gang noe, og kan kanskje åpne opp for egen subjektiv opplevelse av kroppen og kroppens egne erfaringer?

Bevisstheten skapes nødvendigvis ikke av språket (Zahavi 2003). «Bevisstheten er alltid i kroppen» (Engelsrud og Heggen 2007:82). Ved å bevege seg får man også bevissthet og innsikt om egen kropp, og man opplever og kjenner på hva som skjer. I magedansen får man et sterkt fokus på hofter og mage. Vi kan tenke oss at refleksjoner og bevissthet om egen kropp kommer som en kombinasjon av både bevegelse, ord og andre uttrykk (Kjær 2012).

Butler (2015) sier at kroppen verken er valgt eller kan velges bort, den er gitt. Hun hevder: «Although the body depends on language to be known, the body

also exceeds every possible linguistic effort of capture» (Butler 2015:20-21). Det betyr ikke at språket eksisterer ved siden av kroppen, og kroppen kan ikke reduseres til talespråk. Dette er en vesentlig innfallsvinkel i prosjektet. Kroppen og bevegelsen setter i gang en prosess, og i etterkant kan språket sette ord på noe av det som skjer. Kroppen, sansene og følelsene kan ikke fanges inn av språket. Prosessen og videre bevegelse må fortsette.

Metoderefleksjon

Min egen for-forståelse og sårbarhet

Vi har alle med oss en for-forståelse inn i en studie, en slags «ryggsekk» som vi bærer med oss av opplevelser, erfaringer, holdninger og meninger. Dette gjelder både forskeren og informantene (Malterud 2011). I en forskningsprosess er vi tilstede med våre kropper, og dermed også vår sårbarhet.

Å være både deltaker og forsker var utfordrende, samtidig som det gav en helhetsforståelse for sammenhengen mellom det deltakerne uttrykte gjennom dansen og gjennom det de uttrykte språklig gjennom intervjuene. Jeg tror deltakerne stort sett ble trygge på meg gjennom min rolle som instruktør, og at dette også påvirket samtalene. Jeg måtte selvsagt også være bevisst på at noen kunne reagere motsatt, og heller bli utrygg på meg i intervjuene, siden jeg også var instruktør. Å inneha en todelt forskerrolle kan også føre til at man ikke blir tilstrekkelig oppmerksom og åpen. Dette fordi blikket mot å finne sammenhenger kan innebære at man overser eller ikke lytter godt nok i forhold til andre ting.

Jeg valgte å samle overvektige i en egen gruppe. Tilbakemeldinger fra kursdeltakerne bekreftet at dette var en riktig vurdering. Noen av dem fortalte at de aldri hadde våget å melde seg på et «vanlig» magedanskurs, men siden det var for overvektige tok de sjansen. En av deltakerne i studien sa:

«Endelig..... endelig kan jeg gå på en plass hvor jeg slipper å bli... der andre har samme problem som meg, ikke sant? Andre plasser så er det jo alle sammen sylfider og man blir jo sett rart på når du kommer inn i et treningsstudio eller på ei dansegruppe, hvis du ser litt svær ut» (Tora).

Når de nå hadde tatt denne sjansen, så kjente jeg på følelsen av at det var viktig for meg at dette ble bra for dem, og at de trivdes. Nå i ettertid tenker jeg: Var det et godt utgangspunkt for meg i forskerrollen?

Neumann & Neumann (2015) hevder at det er umulig å ha en samtale uten å inngå i en relasjon med en informant. Dette påvirker datasamlingen og hvordan man forholder seg til dataene. Jeg tror deltakerne stort sett ble trygge på meg gjennom min rolle som instruktør, og dette påvirket også samtalene. Et viktig spørsmål her er imidlertid om dette påvirket meg i for stor grad, og om jeg som

forsker klarte å holde den avstand som er nødvendig for å ha et godt nok distansert analytisk blikk. Siden min egen tilstedeværelse var så tydelig både i rollen som instruktør og intervjuer ble også min egen kropp og kroppsuttrykk viktig i sammenhengen. Hvordan påvirket min egen kroppsstørrelse kvinnene? Jeg er selv overvektig og har en stor kroppsfasong. Det kan signalisere at jeg vet noe om det å være stor. Jeg opplever det selv og kan kanskje på den måten forstå deltakernes situasjon på en annen måte enn om jeg hadde vært tynn. Samtidig må jeg vise varhet for at min opplevelse som overvektig kan være annerledes enn for deltakerne på kurset.

Uansett kroppsstørrelse, både som instruktør og forsker måtte jeg tenke over hvilke tegn min egen kropp sendte ut. Hva uttrykte jeg? Var jeg trygg på meg selv og min egen kropp, slik at jeg uttrykte respekt overfor deres kropp? Jeg måtte arbeide med meg selv hele tiden for å prøve å tilnærme meg sansende og tilstedeværende (Martinsen 2012) og være innvevd i stemningen i rommet, både i forhold til gruppen som helhet og den enkelte kursdeltaker.

Å ha god kjennskap til kultur og lokale forhold kunne også være noe som ga nærhet til deltakerne, slik at de implisitt følte seg trygge på at jeg skjønnte hva de snakket om.

Både informantene og jeg bodde i samme kommune. Siden dette ikke er en stor kommune betyr det at jeg kjente flere av informantene fra før av. Dette kan slå inn i relasjonen mellom meg og informantene. Som forsker er det vesentlig å ha både en nærhet og en distanse. Det kan være vanskelig å se det jeg skal undersøke hvis jeg kommer for tett på (Wadel 1991). Da jeg skulle gå i gang med analyseprosessen og den naive lesingen, prøvde jeg i så stor grad som mulig å tenke over min for-forståelse. For å få et forhold til min for-forståelse er refleksjonen av stor betydning. Dette gjorde jeg ved å spørre meg selv: Hva er det jeg ser og hører? Er det riktig eller kan det forstås på en annen måte? Samtidig hadde tilgangen til disse fenomenene ikke vært mulig uten min egen undring, sårbarhet og personlige erfaring.

Det ble gjennomført 18 intervjuer. Grunnet uheldige omstendigheter/tekniske problemer ble noen av intervjuene slettet før transkripsjon. 8 intervjuer ble bevart og inngikk i analysen. Dette reduserte datamaterialet og viktig kunnskap kan ha gått tapt. Det er selvsagt en svakhet ved studien. Vi mener imidlertid at de gjenstående 8 intervjuene var rike og ga et godt bilde på informantenes opplevelser og erfaringer.

Hvordan skape rom for bevegelse og refleksjoner i samtalen?

I fenomenologisk metode ønsker forskeren å få en innsikt i den andres livsverden (Christoffersen 2015). For å få en slik forståelse må man gi informanten mulighet

og rom. I denne studien handlet det om å gi rom og åpenhet for å reflektere over bevegelser gjennom å danse magedans. En av deltakerne i studien forteller:

«Du lærer å bli kjent med deg selv, det er en av grunnene til at jeg mente: jeg skal være med på forskningen, hvorfor ikke? Tross alt, det er jeg som får, jeg går med gevinst. Når du prater høyt, og noen drar deg i tunga med spørsmål, og du svarer virkelig ærlig, for du mener det at du blir bedre kjent med deg selv» (Hildur).

Bevegelsen, synligheten og opplevelsen satte i gang prosesser på flere plan. Å være i kontakt med egen sårbarhet innebærer også åpenhet og dialog med egen kropp. Erkjennelse av egen sårbarhet så ut til å være en styrke, og et viktig grunnlag for å komme videre i egen prosess. Bevegelse av kroppen må kombineres med samtaler i etterkant, og Hildur forteller her noe om hvilken betydning samtalen har. Gjennom en samtale har en mulighet til både å utdype og forklare, samt vurdere informantenes reaksjoner etter hvert som man nærmer seg mer inngående og utdypende spørsmål. Og så må man jo selvsagt spørre seg: Takler forskeren å stille disse spørsmålene og ta imot svarene som kommer? I en dialog er hver ytring et tilsvarende svar på den forrige ytringen, og ut fra det følger en ny ytring. Det dukker opp noe nytt når samtalen og diskursen virkelig er i gang; det ene følger det andre, som i en slags uendelig flyt (Seikkula m fl 1996).

«Vi bliver hørt, og dermed hører vi os selv» (Lindseth 2011:143). Dette gjelder både for informantene og forskeren i en gjensidig dialog. Ved å være var på sin egen tilstedeværelse, ved å være undrende og spørrende kan forskeren komme nærmere sin egen sårbarhet. Samtidig vil en slik holdning også påvirke informanten til å være undrende og utforskende. Motsatt kan en samtale utvikle seg til å handle om prestasjoner istedenfor å utforske opplevelser.

Min subjektivitet som forsker kan ikke overses, og dette kan ha flere sider. For å si det med Skjervheim (1996) så er man alltid en form for deltaker i det man studerer, noe som etter hvert også ble tydelig i denne studien. Når jeg hører på intervjuene i etterkant, er det lettere å få litt avstand til samtalen. Jeg hører da at jeg flere steder i dialogen blir «for snill», det vil si at jeg unnlot å gå i dybden på hva informantene opplevde. Dette betyr at jeg nå for alvor ble oppmerksom på hvor viktig det var for meg at deltakerne skulle ha en positiv opplevelse, ikke bare i gjennomføringen av magedansen, men også i samtalen. Løgstrup (1983) sier at vi alle har en urørlighetssone vi verner om. Urørligheten og åpenheten betinger hverandre, og urørlighetssonen ville bli en til lukking uten åpenheten. Disse to forholdene er innbyrdes avhengig av hverandre, de er forenede motsetninger (Løgstrup 1983: 163-169). Jeg ser en parallell her til intervjuene som jeg gjennomførte. Jeg prøvde å tilpasse meg den enkelte, og fornemme hver enkeltes grenser. Når jeg hører igjennom intervjuene på nytt i perspektivet urørlighetssone – åpenhet, slår det meg at balanseringen av disse to forholdene

gir flere spørsmål rundt dynamikken i samtalene. Dette kom til uttrykk mange ganger. Jeg utdypet ikke utsagnene av frykt for at det kunne bli ubehagelig for informantene. Nå ser jeg at det kanskje ikke hadde blitt ubehagelig for informanten, men at det primært handlet om meg selv og min egen utrygghet og om jeg ville takle å følge opp svarene. Det vil si at det handlet om min egen utrygghet og kanskje frykt, og ikke informantens mulige utrygghet. Kanskje jeg underbevisst ville stoppe noe?

Avsluttende betraktninger

Å være i bevegelse handler om prosesser på flere plan. Gjennom bevegelse og magedans kan man finne sitt eget uttrykk ut fra egen kropp, erfaringer og livsverden. Fokuset behøver nødvendigvis ikke å være overvekt. I magedansen inviteres vi også inn i en konsentrasjon mot kroppen sammen med andre. Å være i bevegelse kan hjelpe kvinnene til å bli tryggere og mer oppmerksom på kroppens tegn og egne grenser, gi ro og velvære og hjelpe til å få kontakt med seg selv og andre.

Kropp og bevegelse er nærliggende å se i sammenheng med helse. Så hva har dette med helse å gjøre? Hvordan kan vi forstå kroppslighet i en sammenheng med helse? I kunnskapsgrunnlaget som foreligger om overvekt ser det medisinske perspektivet ut til å være dominerende. Ivan Illich er en av de mest kjente kritikerne av den moderne medisin ved å hevde at den er en av våre største trusler mot folkehelsen (Illich 1975). Den ideologien han beskriver kan forstås som en sykelligjøring av friske mennesker og et stadig mer erobrende behandlingstilbud.

Helse er målbart i form av blant annet bedret pust- og oksygenopptak, redusert vekt. Mennesket skal bli raskere, sterkere og yte mer. Det er i og for seg ikke galt, men lar hele kroppen og enhver kropp seg definere inn i et slikt medisinsk helseperspektiv? Lar hele kroppen seg definere? Gadamer (2003) sier at helse er et gåtefullt fenomen som er der som et velvære, og ser det i sammenheng med omgivelser og natur. Kan vi skape rom hvor kroppen kan tre fram gjennom ulike uttrykk? Kan bare det å være i kroppen i en ro, uten krav, være helsefremmende i seg selv? Kan en medisinsk helseforståelse lukke til for en ny innsikt? Kan vi i større grad heller rette søkelys mot kroppens uttrykk?

Litteratur

- Bjorge L, Christiansen B, Fagermoen MS (2012): Motivasjon til livsstilsendring hos personer med syklig overvekt. I Sykepleien Forskning. Nr 1: 17- 22.
- Bombak, A (2014): Obesity, health at every size, and public health policy. American Journal of Public Health. 2014 Feb; 104(2):e60-7. <http://dx.doi.org/10.2105/ajph.2013.301486>

- Butler J (1999): Gender trouble: Feminism and the subversion of identity. 2nd ed. London and New York: Routledge.
- Butler J (2015): Senses of the Subject, Fordham University Press. New York.
- Christoffersen L, Johannessen A, Tufte PA og Utne I (2015): Forskningsmetode for sykepleierutdanningene. Abstrakt forlag AS, Oslo.
- Eli K, Kay R (2015): Choreographing lived experience: dance, feelings and the storytelling body. Med Humanit. 2015 Jun;41(1):63-8. <http://dx.doi.org/10.1136/medhum-2014-010602>
- Engelsrud G (2005) Bevegelse som utforskning og utfoldelse i Fysioterapeuten 72 (7) ss. 15-19. Norske fysioterapeuters forbund.
- Engelsrud G, Heggen K (2007): Humanistisk sykdomslære. Tanker om helse og velvære, sykdom og diagnose. Universitetsforlaget. Oslo.
- Engelsrud G, Rugseth, G (2013): ”Magert kunnskapsgrunnlag om tunge barn”. Fra bloggen ”Rett fra kroppen”: www.rettfrakroppen.no/?cat=18, innlegget skrevet 18. november 2013. Norges Idrettshøgskole, Oslo. Hentet 1. oktober 2014.
- Foss B, Sæterdal LR, Nordgård O, Dyrstad SM (2014): Exercise Can Alter Cortisol Responses in Obese Subjects. Journal of Exercise Physiology online. Februar, 2014. Volum 17, nummer 1.
- Gadamer, HG (2003): Den gåtfulla hälsan: essäer och föredrag. Ludvika: Dualis.
- Groven KS, Engelsrud G, Rugseth G (2012): Overvektsproblematikken i møtet mellom forskning og marked. Innlegg i Fysioterapeuten 10/2012.
- Helsedirektoratet (2011): Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten, Oslo.
- Illich, I (1975): Medisinsk nemesis. Gyldendal Norsk Forlag, Oslo.
- Jægtvik T (2015): Rapport fra pilotprosjektet Magedans for store damer. Utgitt i serien Fredrikke – organ for FoU-publikasjoner ved Høgskolen i Nesna. 2015 nr 1.
- Kjevevud A (2014): Hvorfor danser norske kvinner magedans? Tatt ut 23.04.15 på nettstedet www.dans.no
- Kjær TA, Martinsen, K (2015): Innledning. Etertankens rom I: Utenfor tellekantene. Essays om rom og rommelighet. Fagbokforlaget, Bergen.
- Kjær, TA (2012): Mennesket taler først med kroppen. I: Kroppens sprog i professionel praksis : om kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation / red.: Helle Winther. - Værløse : Billesø & Baltzer, cop.
- Kleinert, S, Horton R (2015): Rethinking and reframing obesity. The Lancet, 2015 Jun 13;385(9985):2326-8. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(15\)60163-5](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(15)60163-5)
- Lindseth A (2004): Dannelsessnobbismen: et misforstått dannelsesideal I høyere utdanning. Uniped, årgang 27, 2/2004, side 64-67.
- Lindseth A (2011): Når vi blir syge på livets vej : en utfordring for filosofisk praksis. I: Filosofisk praksis i sundhedsarbejde. - Fredriksberg : Frydenlund.

- Lindseth A, Norberg A (2004): A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18: 145-53. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Løgstrup KE (2000): *Den etiske fordring*. Cappelen. Oslo.
- Løgstrup, KE (1983): *System og symbol Essays*. Gyldendal. Danmark.
- Malterud K (2011): *Kvalitative forskningsmetoder innen medisinsk forskning*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Martinsen, K. (2012): *Løgstrup og sykepleien*. Akribe. Oslo.
- Merleau-Ponty M (1994): *Kroppens fenomenologi*. Pax Forlag A/S, Oslo.
- Moe S (2009): Et kroppsfenomenologisk perspektiv på fysisk aktivitet og bevegelse. Fagartikkel i *Fysioterapeuten* nr. 4 april 2009, s. 17 – 21.
- Neumann C.B. og I.B. Neumann (2015): *Forskeren i forskningsprosessen*. En metodebok om situering. Cappelen Damm Akademisk, Oslo.
- Roberto, CA, Swinburn B, Hawkes C, Huang T-K. T, Costa SA, Ashe M, Zwicker L, Cawley JH, Brownell KD (2015): Patchy progress on obesity prevention: emerging examples, entrenched barriers, and new thinking. *The Lancet* 2015; 385: 2400 – 09. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61744-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61744-X)
- Roghell PK (1998): Kroppen og den betydningsmettede mangel på orden. Anmeldelse av boka *Den kultiverte lidelse* av Karin Sveen. I tidsskriftet *Sykepleien*, nr 7, s 63.
- Rugseth, G (2011): *Overvekt som livserfaring. Et empirisk-teoretisk kunnskapsbidrag*. Avhandling til Ph.D – graden. Avdeling for helsefag. Institutt for helse og samfunn. Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo.
- Sarp AB (2007): *Mavedans og andre folkedanse fra Egypten*. Forlaget Primabella. Danmark.
- Seikkula J, Aaltonen J, Alakare (1996): Treating psychosis in Western Lapland: Reflective processes and open dialogue instead of hospitalisation and heavy medication. I *Dialog og refleksjon*. Festskrift til professor Tom Andersen på hans 60-årsdag. Universitetet i Tromsø, Insitutt for samfunnsmedisin. ISM skriftserie nr 35.
- Skjervheim, H (1996): *Deltakar og tilskodar og andre essays*
- Sosial og helsedirektoratet (2000): *Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger*. Rapport 2/2000. Oslo.
- Steinsvik, K (2008): *Kunnskap om kroppen mellom grep og begrep*. Dialoger. Doktorgradsavhandling Kungliga Högskolan Yrkeskunnandre och Teknologi Institutionen för Industriell ekonomi och organisation. Stockholm.
- Sveen K (1997): *Den kultiverte lidelse*. En bok om kropp og samfunn. Essay. Forlaget oktober a.s. Oslo.
- Wadel, C (1991): *Feltarbeid i egen kultur: En innføring i kvalitativ orientert samfunnsforskning*. SEEK, Flekkefjord.
- Young IM (1990): *On female body experience: "Throwing like a girl" and other essays in feminist philosophy and social theory*. Bloomington and Indianapolis: Indiana University Press.

Zahavi, D (2003): «Førsproglig selvbevidsthed» I: Subjektivitet og videnskab. Bevidsthedsforskning i det 21. århundrede 2003 ss. 113 – 142. Roskilde Universitetsforlag.